

Pimientos Verdes Rellenos

Tiempo de Cocción: 50 minutos

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

4 pimientos verdes grandes, lavados

1 **libra** pavo, molido

1 **taza** arroz, sin cocer

1/2 **taza** cebolla pelada y picada

1 1/2 **salsa** de tomate, sin sal añadida

pimienta al gusto

Preparación

1. Corte alrededor del tallo de los pimientos verdes. Saque las semillas y la parte pulposa de los pimientos.

2. Lave y luego cocine los pimientos verdes en agua hirviendo durante 5 minutos. Drene bien.

3. En una sartén, dore ligeramente el pavo. Agregue el arroz, cebolla, 1/2 taza de salsa de tomate y la pimienta.

4. Rellene cada pimiento con la mezcla anterior y coloque en un plato para estofado.

5. Vierta el resto de la salsa de tomate sobre los pimientos verdes.

6. Cubra y hornee durante 30 minutos a 350°F.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	410
Grasa total	9 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	80 mg
Sodio	105 mg
Total de Carbohidrato	52 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	27 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Michigan State University Extension, From Pyramid to the Plate: Healthy Eating by Timing, Combining, and Planning Adopted from: Eating Right is Basic